حساسية الطعام: دليل شامل تعد حساسية الطعام من أكثر أنواع الحساسية شيوعًا، خاصة في السنوات الأولى من عمر الطفل. تنتج هذه الحساسية عن رد فعل غير طبيعي من الجهاز المناعي عند تناول طعام معين. أهم الأطعمة المسببة للحساسية عند الأطفال هي الحليب، الصويا، القمح، والفول السوداني، بينما تزداد احتمالية حدوث الحساسية لدى البالغين بسبب المأكولات البحرية والفول السوداني والمكسرات. تظهر حساسية الطعام في أي عمر، غالبًا في السنة الأولى من حياة الطفل، ويزداد احتمال ظهورها عند الرضع الذين يرضعون من ثدي أمهاتهم خلال الأشهر الستة الأولى أو أولئك الذين تُقدم لهم الأطعمة مثل البيض، والحليب، واللحوم، وعصير الحمضيات في سن مبكرة. تزداد احتمالية ظهور الحساسية أيضًا لدى أفراد العائلة الذين يعانون من أنواع أخرى من الحساسية مثل حساسية الجلد، الأنف، والصدر أو حساسية الطعام والأدوية. تُحدث حساسية الطعام بسبب ضعف الجهاز الهضمي في الأشهر الأولى من حياة الطفل، مما يسمح لبروتين الطعام بدخول الجسم وتنشيط خلايا معينة لإنتاج أجسام مضادة (IgE). عند تناول الطعام نفسه مرة أخرى، يتفاعل بروتين الطعام مع الأجسام المضادة (IgE) مسبباً إفراز هرمونات، مثل الهيستامين، مما يؤدي إلى ظهور أعراض الحساسية. يمكن أن يسبب أي طعام الحساسية، لكن أهم مسببات الحساسية تختلف باختلاف العمر والعادات الغذائية. يشمل مسببات الحساسية الرئيسية للأطفال الحليب البقري، البر (القمح)، البيض، عصير البرتقال، والطماطم، بينما يواجه الكبار والبالغين غالبًا مشاكل مع الشوكولاتة، المكسرات، البيض، الأسماك، خاصة القشريات مثل الجمبري (الروبيان)، الفول السوداني، السمسم، والعصير المعلب. تظهر أعراض حساسية الطعام بعد دقائق أو ساعات من تناول الطعام المسبب، وقد تتراوح بين حكة الشفاة والحلق، تورم الفم، غثيان، قيء وإسهال. يمكن أن تتطور الأعراض لتشمل الجلد (الشري، الوذمة الوعائية، الحكة)، الجهاز التنفسي (ضيق في التنفس، أزيز، عطس، حكة، احتقان) وحتى هبوط ضغط الدم وفقدان الوعي. يُفضل تشخيص حساسية الطعام من خلال تدوين سجل يومي لجميع الأطعمة والمشروبات المستهلكة خلال أسبوع. بعد ذلك، يتم تجنب الطعام المشكوك به لمدة ثلاثة أسابيع، وإذا تحسنت الأعراض، يتم تناول هذا الطعام لمدة ثلاثة أيام متتالية لملاحظة ظهور الأعراض مرة أخرى. يمكن تأكيد تشخيص الحساسية إذا تحسنت الأعراض بعد الامتناع عن الطعام مجددًا. قد يكون تشخيص حساسية الطعام صعبًا حتى على الأشخاص الملاحظين، وذلك بسبب ظهور الأعراض بعد ساعات أو أيام من تناول الطعام، إضافة إلى صعوبة معرفة مكونات بعض الأطعمة، خاصة تلك التي تحتوي على مواد حافظة وملونات.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي